

# SLAP.

presenta

## LABORATORIO SULLA VOCE

Per chi vuole liberare il respiro e usare la propria voce in modo creativo e libero.

Per chi sente la necessità di una maggiore connessione con il proprio corpo e i suoi meccanismi.

Per tutte le persone che fanno un uso professionista della voce (attori/attrici, danzatori/danzatrici, cantanti e performers).



# INFORMAZIONI

## LABORATORIO SULLA VOCE

Condotta da @ppcarrara - @autentica\_voce

**GIORNI E ORARI** - Mercoledì, dalle 20 alle 22

## CALENDARIO 2024

02, 09, 16, 23 e 30 ottobre

06, 20 e 27 novembre

**INVESTIMENTO** (prezzi IVA inclusa)

valore laboratorio - 210€

## LOCATION E CONTATTI

SLAP - Spazio Lambrate per le Arti Performative  
Viale delle Rimembranze di Lambrate 16 - Milano

- Email: [formazione@spaziolambrate.it](mailto:formazione@spaziolambrate.it)
- Instagram: [@slap.milano](https://www.instagram.com/slap.milano)
- Facebook: Spazio Lambrate
- [www.spaziolambrate.it](http://www.spaziolambrate.it)

## **CIAO, SONO PAULA...**

Sono una regista, performer e voice coach. Dal 2001 mi dedico ad un approccio contemporaneo alla creazione, con particolare interesse per la Voce.

E uno dei ricordi più curiosi che ho della mia infanzia è che mia nonna rideva molto. Rideva forte e rideva molto. Mi ricordo che prima ancora che mi avvicinassi al cancello di casa sua, già sentivo la sua risata. Rideva con tutto il suo corpicino di 1,43 cm e i suoi capelli biondi tinti.

Quando avevo 17 anni, sono entrata all'università di Arti Performative e comincio a cercare la soluzione a un grosso problema: la difficoltà e la paura di usare la mia propria voce.

E da allora ho tracciato un lungo percorso di studi, corsi, ore di esperienza come performer sul palco e tante altre come insegnante. In tutti questi anni ho cercato una dimensione di presenza e connessione della voce con tutte le altre dimensioni che fanno parte di me: pensiero, corpo, sensi. Ho lavorato per dare alla mia voce la libertà semplice che ho sempre associato alla risata di mia nonna.

Generare libertà e voglia di agire sono i motori che mi hanno portato dall'università al master, dal master alla scrittura di un libro, dal libro a innumerevoli spazi di lavoro in Brasile, Francia, Portogallo, Cipro e Italia.

Oggi, a diversi anni dall'inizio di questa avventura, desidero condividere ciò che ho imparato con le persone che sentono il desiderio di migliorare il rapporto con la propria Voce.

## LABORATORIO SULLA VOCE

E' un laboratorio che esplora la Voce in maniera integrata al corpo, all'ascolto e allo spazio. Una proposta che permette la liberazione e una maggiore autenticità e espressività della voce attraverso l'esplorazione della tecnica vocale e del canto.

### PROGRAMMA

Il principio del lavoro è sciogliere i blocchi che ci impediscono di connetterci con una vocalità più piena e offrire strumenti che rafforzino l'ascolto e la libertà nell'uso della propria voce.

Attraverso la pratica andremo ad esplorare il meccanismo della Respirazione, e del Flusso d'aria, Il Filtro e la Risonanza Vocale, l'Articolazione del suono e la Presenza e l'Espressività nel canto e nella musicalità individuale e collettiva.

Questi elementi saranno messi in gioco durante l'esplorazione di diverse sfere di relazione e occupazione dello spazio, come:

**dialogo con sé**, che comprende il contatto con la propria anatomia e fisiologia della voce, l'avvicinamento alla meccanica della respirazione, funzionamento della fonte sonora (corde vocali) e della risonanza (filtro), l'ascolto di sé, riconoscimento delle proprie possibilità espressive di corpo e voce;

**dialogo con lo spazio**, orientato a riconoscere e potenzializzare l'impulso di occupazione dello spazio fisico e sonoro, l'ascolto degli stimoli creativi esterni, l'esplorazione dell'intensità del suono;

**dialogo con il gruppo**, basato sull'ascolto del gruppo, lo sviluppo di un senso di appoggio e sostegno del collettivo, realizzazione di esercizi in coppia e in gruppo, l'esplorazione del ritmo comune, improvvisazione sonore collettive;

**dialogo con la canzone**, momento in cui ogni partecipante ha l'opportunità di dedicarsi ad una canzone individuale scelta per esplorare lungo gli incontri.



## BIO - PAULA CARRARA

[www.paulacarrara.com](http://www.paulacarrara.com)

Paula Carrara è una regista, performer e voice coach. Dal 2001 si dedica ad un approccio contemporaneo alla creazione, con particolare interesse per la Voce.

Ottiene la Laurea in Pedagogia del Teatro (2007) e il Master in Performing Arts (2015), entrambi presso l'Università di Sao Paulo (ECA / USP). Nel 2016 pubblica il libro **[Corpo Voce Ascolto] – Riflessioni sulla pratica dell'attore.**

Lavora come docente ospite nel corso di laurea in Performance Art (2012) dell'Università di San Paolo, in scuole di teatro e spazi culturali in Brasile, Francia, Italia, Svizzera e Portogallo e nel 2022 crea [AUTENTICA voce e comunicazione](#). Pubblica mensilmente [Co\(spirare\)](#), una newsletter dedicata alla voce.

Partecipa a delle esperienze formative condotte da: Anatolij Vassiliev, Enzo Cosimi, Mohamed El Khatib, Chris Watson, Thomas Richards, Maud Robart, Mikhail Karikis, Wagner Barbosa, Andre Barroso, Fabio Cintra, Wania Storolli, Maria Thais, Antonio Januzzeli, Sophia Neuparth, Peter Michael Dietz, Lu Favoretto, TicaLemos, Sandro Borelli, Francesca della Monica, Sabine Uitz, Chiara Guidi, Davide Tidoni.

E' regista degli spettacoli *Con Tutto il Mio Rumore* (2020), *Il Canto delle Donne dell'Asfalto* (2019) e coordina insieme ad altri artisti *Romeo e Giulietta in via Padova*, creato specialmente per il Nolo Fringe Festival a Milano (2019). In Italia, crea ed è performer dei lavori (*in*) *Movement – su quello che si muove anche dentro* e *CASSANDRA we have a problem*.

Collabora con importanti artisti e compagnie come: Les Commediens Tropicales, Carlos Canhameiro, Cia. Das Atrizes, Georgete Fadel, João das Neves, Maria Tendlau, Cia. Estrela d'Alva, tra altri ed è attualmente integrante della Cie. des Faux (FR).